

## 朝食を食べない大人たち

朝食を食べない20歳以上の人のうち、小・中学生、高校生の中から食べなくなった人は3割前後。こんな結果

### ◆遅寝遅起き◆

07年度に県教委が実施した「食生活に関する調査」では、朝食の欠食率は、小学生5.0%、中学生11.3%、高校生17.1%と、年齢が上がるにつれて高くなった。

「朝食を食べない理由」については、半数近くの生徒が「食べる時間がない」と答えた。次いで多かったのは「食べたいと思わない」。他に「食事の用意ができていない」「ダイエツのため」「云々」だった。

管理栄養士の幕内秀夫さんは、「家庭の事情を別にして子どもの胃袋で考えるならば」と前置きした上で、「中学生や高校生は、深夜に受験勉強などをし、サラリーマンのように深夜1時、2時に寝ている。夜食を食べたり、睡眠時間が短かったりすると、朝、おなかがすかない。」

横浜市学校医部会の小児生活習慣病委員長で小児科医の相澤扶美子さんも、「塾で帰宅・就寝が遅くなり起床も遅くなって、出掛けるのがギリギリになっているためでは」と言う。

◆2009年「国民健康・栄養調査」20歳以上で「朝食をほとんど食べない」と回答したのは男性10.7%、女性6.0%。年代別では男女とも20代、30代が多かった。朝食抜きが始まった時期は、男性は「小学生のころから」16.0%で最も多かった。

### ■県教委の調査でも最も多い就寝時間は、小学生「9時」10時前、中学生「11時」12時前、高校生「12時すぎ」と年齢が上がるにつれて遅くなっている。

また、相澤さんは、「親自身も朝食をとらない人が増えている」とも。親が朝食をとらなければ、自然と子どももとらなくなる。学校で具合が

# 小中高から3割

### ■おむすびが助け

悪いといつて保健室に来る子の半数が朝食をとっていないという。

改善のためには早寝しかない？だが、ライフスタイルを変えられない場合、幕内さんは「おかゆや猫まんま(みそ汁かけご飯)、お茶漬けなら、おなかに入る可能性がある」「二学校に到着するころおなかがすくことを見越し、学校におむすびを持たせる」と

### ■何を食べれば

相澤さんも、親が忙しくて手強いパンになりがちな家庭には、「おにぎりを作って冷凍庫に入れておけば、電子レンジでチンするだけ」「茶わんにラップを敷いて子どもにご飯をよわせて自分でおにぎりを作らせて食べさせると、おむすびを勧めている。

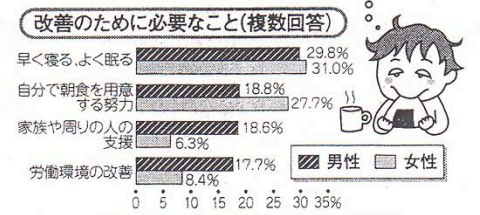
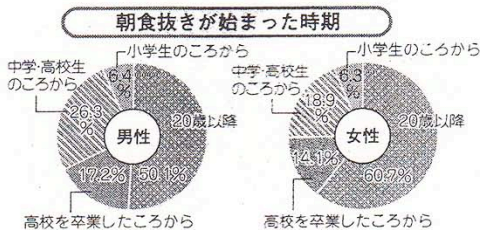
なにを「朝食」とするか。相澤さんは「パンは低血糖になりやすい。おなかがすくし、低血糖状態が続くとキレやすく攻撃的になる」と、ご飯を勧めます。

幕内さんも「パンは油や砂糖が入っているので、空腹でもお菓子のおなかに入ってしまう」と子どもの健康への影響を危ぶむ。朝食を食べることだけ勧めていくと、パン食が増え、さらには菓子パンが増えるようになる可能性もある。「パンだから朝食を食べないほうがいい」と言い切る。

### ■何を食べれば

県教委保健体育課による調査結果が出た当初は牛乳1杯でも、菓子パン1個でも、なんでもいいから食べることが優先」としていた。だが、食育を推進していくなかで、「朝食の中身についても見直していく」という動きも始めているという。

## 生活習慣の影響大きく 内容も見直し必要



※厚生労働省2009年「国民健康・栄養調査」から